

夏休み特別キッズクラス

グループクラス1回
参加無料券を
保護者の方に
プレゼント!

わくわくうんどう部

2022年7月28日(木) 14:00~15:00



わくわくうんどう部部長
ようこせんせい

【日時】

2022年7月28日(木) 14:00~15:00

【対象】

5歳~小学校6年生まで ※ご兄弟など小さなお子様がいる場合はご相談ください。

【内容】

前転・かえるバランス・ブリッジなど簡単なマット運動
音楽のリズムにあわせて柔軟性アップや集中力を高めるバランスをみんなで楽しみます。
運動会に向けて「かけっこ」のスピードアップ運動など

●裸足で行います。●クラス中もマスクは必須となります。●保護者の方はお近くでご見学いただけます。

【定員】

10名

【持ち物】

動きやすい服装、水分補給用のドリンク、汗拭き用タオル

【参加料金】

1000円(税込)

【お申込み】

専用予約ページ(左のQRコード)よりご予約いただけます。

【お問合せ】

oaoa フィットネス&ヨガ オアオア(裏面をご覧ください。)

▼予約ページ▼



夏です！気持ちいい汗かいて体をひきしめませんか？

7月18日(月・祝)

グループクラスはじめて体験会

夏です！気持ちいい汗をかいて体をひきしめませんか？

運動不足の方にとくにオススメ！あたらしいことをはじめてチャレンジしましょう。

7月18日(月・祝)はじめての方限定の体験会を行います。ぜひご参加ください。

2022年7月18日(月・祝) 14:00~14:30

格闘技エクササイズ「ボディコンバット」



空手・ボクシング・ムエタイなどさまざまな格闘技の動きをエネルギーあふれる音楽にあわせて行うエクササイズです。パンチやキックといった普段行わない動きを行うことでパンチでは二の腕やウエストライン、キックでは下半身など普段あまり使わない筋肉を使うことができ引き締まった体に近づきます。格闘技の動きと音楽を楽しみながら行えるので運動が苦手な方もあつという間に30分間体を動かすことができます。

【インストラクター】

尾崎克仁 (oaoa店長。現役インストラクターです。)

【参加要項】

フィットネス未経験や初心者の16歳以上の方

【クラス内容】

インストラクターが丁寧に動きの説明やポイントをわかりやすくお伝えします。

音楽にあわせて気持ち良く体を動かしましょう！

【定員】

9名

【体験料金】

500円(税込)

【持ち物】

- 動きやすい服装
- 汗ふき用タオル
- 室内用シューズ
- 水分補給用ドリンク(店内でも販売しています。)
- 体験料金

【予約】

予約専用ページ(右上のQRコード)かお電話にて前日23時まで予約を受付けます。

※お電話は営業時間内のみ、また、クラス中など対応しかねる場合がございます。

※定員に達した場合、キャンセル待ちのご予約は予約専用ページからのみご予約が可能です。

キャンセルが出た場合はメールでその旨をお伝えいたします。

【お問合せ】

下記よりお問合せください。



▲予約ページ▲



〒466-0064

愛知県名古屋市昭和区鶴舞2-7-11 渡辺第一ビル202

電話番号：052-829-0177

Eメール：oaoa@oaoa-fitness.com

ホームページ：http://www.oaoa-fitness.com

インスタグラム：@oaoa_fitness

▼ホームページ▼

